



Dru meets Mantra

Pinksterweekend 2016
Perle D'Anrosey, France



“Dru meets Mantra” retraite tijdens Pinksterweekend 2016

Kom op adem, ervaar een diepere stilte en de kracht van ontspanning door Dru Yoga en het zingen van mantra's.

Heb je behoefte aan ruimte en tijd voor jezelf in ons hectische bestaan?
Kom dan naar onze driedaagse zang- en yogaretraite in het prachtige 19de eeuwse landhuis La Perle d'Anrosey, gelegen in het glooiende heuvellandschap van de Haute Marne. (beoordeling 9,4!)
Geniet van yoga, zingen, massage, wandelen en heerlijk gezond eten.

Willemijn en Nynka

Dru Yogadocent Willemijn Kaasjager en spiritueel zangcoach Nynka Delcour delen de passie voor yoga en zang en werken al geruime tijd samen.
Dru Yoga en Mantra Zingen versterken elkaars werking.

Dru, een bewegelijke vorm van yoga op muziek

Dru Yoga is een gracieuze en energetische vorm van yoga waarbij de hartchakra centraal staat.
Dit bevordert compassie en openheid voor jezelf en anderen in je leven.
Deze vloeiende vorm van yoga is voor iedereen toegankelijk.

Dru Yoga bevordert kracht en flexibiliteit, zowel fysiek als mentaal, werkt ontspannend en geeft een vitaal en positief gevoel.

Mantra, laat de adem stromen en bevrijdt de stem

Door het herhalen van mantra's en klankmeditatie maak je contact met 'vibrerend bewustzijn' ook wel Nada Brahma genoemd. “Alles is trilling, alles is klank.”
De vibratie van de stem, rustige adem en de intentie van de teksten verstillen de wervelingen van de geest.
Samen zingen is fijn en versterkt een gevoel van verbondenheid met jezelf en de ander.

Massage

Naast yoga en zingen bieden we je ook de mogelijkheid tot het boeken van een massage.
Ilja Blauw geeft heerlijke ontspanningsmassages en maakt gebruik van speciaal ontwikkelde helende oliën. Een extra kado aan jezelf.

Programma

Het programma begint zaterdagavond 14 mei 2016, nadat we samen hebben gedineerd.
Op 15 en 16 mei bieden we twee gezamenlijke yoga- en zangsessies per dag en is er ruimte voor individueel advies en/of tijd voor jezelf.
De retraite eindigt op dinsdagmorgen 17 mei na het ontbijt. Yoga- of zangervaring is niet nodig.

Chambre d'Hôtes La Perle d'Anrosey ligt boven Dijon (623 km. vanaf Utrecht).
Voor route zie: <http://www.laperledanrosey.nl/route/>
Maximum aantal deelnemers is 13. De retraite gaat door bij minimaal 8 deelnemers.

Prijs workshop voor drie dagen is € 375,- inclusief 3 maaltijden per dag.
Overnachting varieert van € 25,- tot € 75,- euro per nacht (afhankelijk van kamertype, gedeelde kamers)
Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar: willemijn.ymk@gmail.com of nynka@upcmail.nl
Wij bieden een vroegboekorting aan van 15% op de workshop prijs als je je opgeeft voor 15 februari.

Je plek is gereserveerd zodra het cursusgeld is overgemaakt op NL07RABO0393219402 t.a.v. N. Delcour o.v.v. Dru meets Mantra in Perle d'Anrosey

Meer info over het workshop programma:

www.willemijnkaasjager.com

www.nynkadelcour.nl

Wij verheugen ons jullie te mogen ontvangen en samen een heerlijk weekend te hebben!

Namasté, Willemijn, Nynka en Ilja